7.021 Bravčové stehno po záhradnícky
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
bravčové stehno	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,80	0,80
múka hladká	0,20	0,20	0,25	0,25	0,35	0,35	0,40	0,40
kel	1,00	0,80	1,20	0,96	1,50	1,20	1,50	1,20
karfiol čerstvý	0,80	0,68	1,50	1,27	2,00	1,70	2,50	2,12
petržlenová vňať	0,10	0,07	0,10	0,07	0,10	0,07	0,10	0,07
mrkva	1,50	1,20	2,00	1,60	2,50	2,00	3,00	2,40
petržlen	0,80	0,64	1,00	0,80	1,00	0,80	1,50	1,20
zeler	0,60	0,48	0,80	0,64	1,00	0,80	1,50	1,20
hrášok sterilizovaný b. n.	0,80	0,80	1,00	1,00	1,20	1,20	1,50	1,50
korenie čierne celé			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
soľ	0,08	0,08	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
bobkový list	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
maslo	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15
hmotnosť porcie v g	106		127		148		169	
hmotnosť mäsa v g	36		42		48		54	
hmotnosť šťavy v g	70		85		100		115	

Výrobný postup

Mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme, pokrájame na plátky, ktoré naklepeme, osolíme a opečieme po oboch stranách na oleji. Pridáme umytú, očistenú, pokrájanú mrkvu, zeler, petržlen, čierne celé korenie, bobkový list, podlejeme vodou a dusíme. Karfiol očistíme, umyjeme, rozoberieme na ružičky a pridáme k mäsu. Mäkké mäso vyberieme, šťavu vydusíme a zahustíme múkou opraženou nasucho, rozriedime vodou, pridáme hrášok, zjemníme maslom a 20 minút varíme. Umytou posekanou petržlenovou vňaťou posypeme každú porciu zvlášť.
Prílohy: rôzne upravené zemiaky, dusená ryža, tarhoňa.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	723	174	11,08	11,9	1,8	4,9	1,6	40,6	1,6	0,317	0,3	0,1	12,7	4,4

B	912	219	13,14	15,2	3,1	6,3	2,2	51,7	2,0	0,412	0,3	0,2	17,5	5,2
C	1103	265	15,19	18,6	4,3	8,0	2,7	62,5	2,3	0,511	0,4	0,2	20,6	5,9
D	1280	307	17,31	21,4	4,9	9,8	3,4	74,9	2,7	0,601	0,4	0,2	26,1	6,7